



Круглый стол в Нюрнберге «Здоровье – наш главный дар»

Новый открытый проект Русского центра в Нюрнберге «Круги» собирает своих участников за круглым столом, чтобы обсудить конкретную тему, волнующую многих людей, поделиться своим мнением, знаниями, практическим опытом. Благодаря такой форме общения гости программы могут лучше понять себя и друг друга, почувствовать тепло, внимание и поддержку. Правила «Кругов» очень просты – мнение каждого очень

важно, мы не спорим, а дополняем, со столом все равны и нет главного.

Октябрьская встреча в «Кругах» собрала за столом людей, которых волнует тема «Здоровье человека». Без сомнения, что это одна из актуальнейших проблем современности. Для обсуждения были поставлены два вопроса: почему люди болеют и что можно сделать, чтобы оставаться здоровым. В процессе обсуждения за круглым столом были выслушаны все точки зрения, вспомнились и разные случаи из жизни. Причин возникновения болезней много, это и генетические заболевания, инфекции и вирусы, нарушение баланса в живой системе человеческого организма, стрессы, неразумное питание, вредные привычки, малоподвижный образ жизни, отрыв человека от природы. Все участники дискуссии согласились на то, что болезнь – это явный сигнал организма о каком-то нарушении в общей системе. Что же делать, чтобы предотвращать такие сигналы? Многие из нас, конечно же, знают о здоровом образе жизни, о профилактике заболеваний, о вреде курения и алкоголя, и о многих, многих других полезных советах. Но, по мнению большинства участников круглого стола, даже придерживаясь многих рекомендаций, болезни не исчезают.

К живому разговору в Русском центре в Нюрнберге подключился президент клиники интегральной медицины в Бостоне (США), автор нескольких книг по проблемам современной медицины, врач семейной

медицины Александр Ангелов. Александр родился в городе Нальчик, окончил медицинский институт, до переезда в Америку работал хирургом-урологом.

Благодаря техническому оснащению Русского центра, с ним был установлен прямой телемост. Участники дискуссии сначала выслушали мнение специалиста по обсуждаемым вопросам, а затем Александр Ангелов ответил на многочисленные вопросы, в том числе, что такое интегральная медицина, какова эффективность современных инструментов медицины – лекарств, витаминов, прививок, о роли иммунной системы, о законе взаимосвязей.

В заключение видеосвязи мы попросили Александра Ангелова все-таки дать нам свои рекомендации и, как оказалось, это был несложный свод правил. Пища – должна быть простая и умеренная, заниматься ее приготовлением и приемом в радостном настроении и в окружении близких людей. Движение – хотя-бы полчаса в день уделять активной физической нагрузке. Сон – не игнорировать пользу сна, выздоровление многих болезней происходит во сне, поэтому спать необходимо не менее 6 часов в день. Обстановка доброжелательности и эмоциональный настрой – больше времени проводить с семьей, детьми, близкими и друзьями, проявлять заботу о других, ощущать свою нужность.

Разговор за круглым столом еще раз напомнил нам, что здоровье — наш самый драгоценный дар, который мы получаем от природы, и его сохранение зачастую находится в наших собственных руках.

Не по всем поднятым вопросам участники дискуссии достигли единого мнения, но это и не входит в задачу «Кругов». Главное, что обсуждение проблемы и участие в разговоре Александра Ангелова вызвали большой интерес, открытость всех высказываний и внимательное отношение к любому мнению.

Нателла Якимов, Русский центр в Нюрнберге

